



8 alimentos PARA O CEREBRO



DrPedroNeuro



CONSIDERE ESTES

8 alimentos

NA HORA DE ALIMENTAR SEU CÉREBRO

O alimento é combustível do cérebro! Pense numa Ferrari sem gasolina. Não sai do lugar. Pois nossa “Ferrari” precisa de gasolina de qualidade, de preferência aditivada, já que hoje em dia ele vem sendo cada vez mais exigido. Mas que combustíveis são esses? Na revisão abaixo apresento alguns deles, baseados em uma lista proposta pelo Dr. Robbins (2020) em que fui atrás das referências científicas que comprovam seus benefícios sobre o cérebro. Aproveite, ou melhor, desfrute destes 8 “alimentos cerebrais”. E não esqueça das outras letras do MAP (movimento, alimento e pensamento), pois são tão ou mais importantes do que o alimento (Saúde Cerebral = M+A+P).



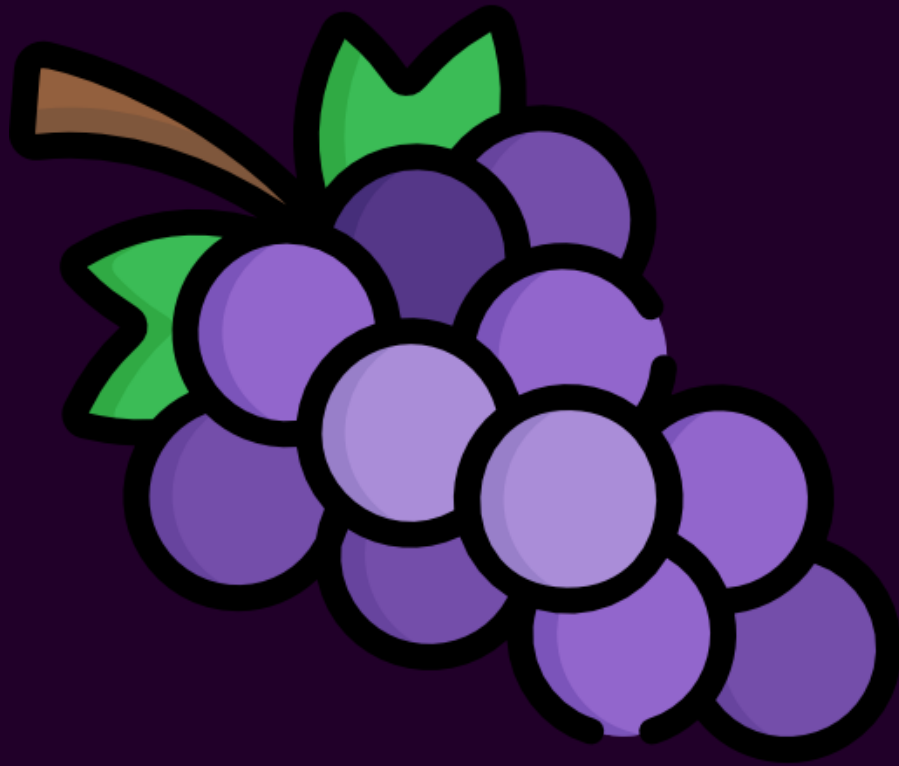
chá

A história do chá começa na China. Segundo a lenda, em 2737 aC, o imperador chinês Shen Nung, um renomado herbalista, sentou debaixo de uma árvore enquanto seu servo ferveu a água potável. Algumas folhas da árvore caíram na água e o imperador Shen Nung decidiu experimentar sua infusão criada acidentalmente. E assim o Imperador aproveitou a primeira hora do chá na história do mundo. Levaria outros milhares anos antes do chá se tornar a bebida nacional da China - por volta do ano 700 dC. Hoje, próximo à água, o chá é a bebida mais consumida no mundo (sim, mais do que Coca-Cola, felizmente!).

No entanto, estamos recém descobrindo o quão realmente poderoso é o chá. Existem quatro tipos de chá: branco, verde, oolong e preto. Tudo isso pode ser derivado da mesma planta. Dos quatro tipos de chá, branco e verde são os menos processado. Eles têm os mais altos níveis de antioxidantes e os mais baixos níveis de cafeína. Consumo de chá foi ligado a taxas reduzidas de doença de Alzheimer. Claro, a menos que tenha sido descafeinado, o chá tem cafeína. Como mencionado com o post do café, os efeitos na saúde da cafeína são controversos. Mas com moderação, um considerável corpo de evidências mostra que o chá pode ser bom para aumentar sua memória. Enquanto todos os tipos de chá têm potentes poderes para aumentar o cérebro, o chá verde e o branco possuem os níveis mais altos de antioxidantes benéficos.

APRECIE O CHÁ:

Se você vai comprar chá pré-engarrafado, é melhor verificar o rótulo para ter certeza de que é sem açúcar ou apenas levemente adoçado. E se você mesmo preparar, experimente com simplicidade ou com um pouco de limão.



Uvas vermelhas

As uvas vermelhas contêm resveratrol, um polifenol que reduz os níveis de peptídeos beta-amiloidais em pacientes com Doença de Alzheimer. Estudos também evidenciam que uvas podem melhorar a saúde do cérebro e retardar o aparecimento de doenças neurodegenerativas. De acordo com um estudo publicado no *British Journal of Nutrition*, o consumo de uvas – sem exagero, e de preferência no almoço – pode melhorar a função cerebral de idosos com leve comprometimento cognitivo.

DEFRUTE DE UVAS VERMELHAS:

Coma uvas vermelhas (especialmente muscadine, as que possuem os níveis mais elevados de resveratrol na natureza). Estudos indicam que consumir quantidades moderadas de vinho tinto (125 ml/dia) pode ser uma maneira interessante de aproveitar o resveratrol. Por esta razão, o vinho tinto é a melhor opção, especialmente as uvas cannonau (na França chamada de grenache e na Espanha de garnacha), sagrantino (Itália) ou o velho e bom cabernet sauvignon chileno. Preferir uvas orgânicas é importante pois pesticidas modernos reduzem o resveratrol da frutas. Um estudo descobriu que comer o equivalente a 2¼ xícaras de uvas por dia é a dose ideal para cérebro.



Açafrão

O açafrão é extremamente popular na Índia há mais de 5000 anos sendo relacionado a baixas taxas de Alzheimer. A planta cor laranja vem de um polifenol (um micronutriente com atividade antioxidante) chamado cúrcuma, um composto milagroso. Muitos estudos demonstraram capacidade da cúrcuma de prevenir ou até mesmo ajudar reverter os sintomas da doença de Alzheimer, bem como outras formas de demência. A cúrcuma, ou sob a forma de curcumina, também pode ajudar no aumento de fluxo sanguíneo cerebral

DEFRUTE O AÇAFRÃO:

Para aumentar seus efeitos benéficos combine açafrão com um pouco de pimenta preta e gordura saudável.



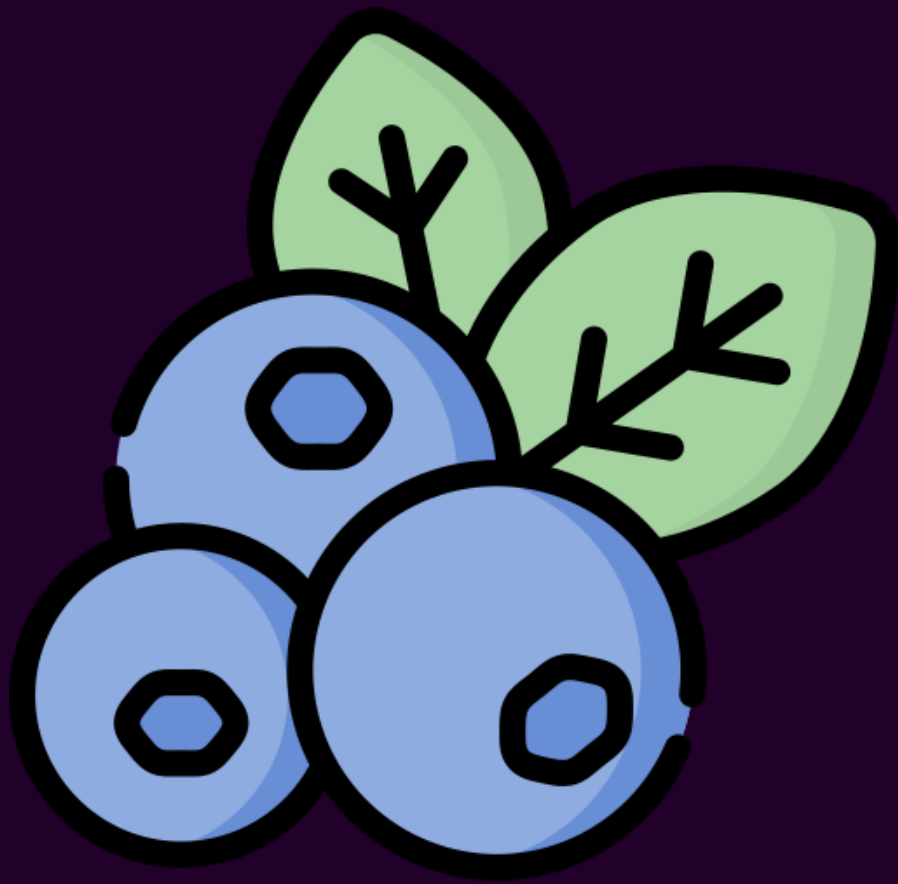
Leguminosas

Em um estudo seminal sobre longevidade um dos dados foi claro - quanto mais leguminosas (não confunda com legumes, que também são interessantes) as pessoas comiam, mais elas viviam. De fato, a cada 20 gramas (duas colheres de sopa) de leguminosas diárias houve redução de 8% no risco de morte. Este fenômeno é visto nos povos das Blue Zones. A família das leguminosas inclui milhares de variedades coloridas de feijão, ervilha, lentilhas, soja e até amendoins (não abuse desde último, pois pode facilitar a inflamação). Eles crescem em vagens e, como nozes e sementes, cada leguminosa tem o potencial de brotar e crescer em uma nova planta.

As leguminosas contêm folato, ferro, magnésio e potássio, o que pode ajudar com a função do corpo e também com disparo de neurônios. Eles aparecem com destaque na prevenção de uma boa parte de casos de Alzheimer, uma vez que possuem colina e complexo B que aumentam a acetilcolina (um neurotransmissor crítico para a função cerebral).

DESFRITE DE LEGUMINOSAS:

Adicione uma porção de leguminosas algumas vezes por semana ao seu menu e você estará colhendo alguns benefícios para a saúde. Preocupado com flatulência? A substância implicada nos gases são os oligossacarídeos. Como chegam ao cólon relativamente não digeridos, acabam sendo fermentados por bactérias e gerando gases intestinais. Você pode reduzir estes efeitos lavando-as a por doze ou mais horas.



Mirtilos

Há vários estudos que demonstram os efeitos do mirtilo na saúde cerebral. Eles são ricos em compostos antioxidantes conhecidos como antocianinas, capazes de melhorar a função cerebral. Um estudo publicado em *The Annals of A Neurology* analisou dados de 16.000 mulheres com idade média de 74 anos e descobriu que as mulheres com maior níveis de consumo de mirtilo retardaram seu envelhecimento cognitivo em até 2½ anos. Em um estudo com 9 idosos humanos participantes, uma equipe da Universidade de Cincinnati descobriu os participantes que receberam suco de mirtilo pontuaram mais alto nos testes de memória e sintomas depressivos. Não apenas os mirtilos são benéficos para o cérebro.

Outras frutas vermelhas (berrys), incluindo morangos, framboesas, amoras, e todo o resto, trazem minerais essenciais, vitaminas, antioxidantes, flavonóides, polifenóis e uma série de outros importantes fitonutrientes que são bons para o seu cérebro, seu coração e sua saúde geral.

DESFRITE BLUEBERRIES:

Quando estão na estação, você pode aproveitar mirtilos frescos. Fora de temporada, você pode encontrá-los facilmente congelados ou secos. Você também pode adicionar mirtilos a saladas, cereais matinais ou batidos. Ou simplesmente comê-los de punhado.



Verdes

Verdes - especialmente vegetais crucíferos como brócolis, rúculo, agrião, acelga e couve de Bruxelas - são ricos em nutrientes que beneficiam a saúde do cérebro. Em 2015, pesquisadores da Rush University, em Chicago avaliaram a dieta e a função mental de 950 idosos. Após o ajuste para variáveis como educação, exercício físico e história familiar de demência, os pesquisadores descobriram que aqueles participantes que comeram vegetais verdes folhosos, como espinafre e couve, uma ou duas vezes por dia experimentaram menor declínio cognitivo em comparação com aqueles que não comiam. De fato, participantes que comeram verduras pararam declínio mental por em média 11 anos.

Em outro estudo publicado em *The Annals de Neurology*, os pesquisadores acompanharam a dieta e estilo de vida de 13.388 mulheres ao longo de 29 anos. Ao final, o declínio da função cognitiva naquelas com maior consumo de vegetais crucíferos foi significativamente menor.

DESFROUTE DE VERDES:

Os vegetais verdes podem ser apreciados crus uma salada e também pode ser cozido no vapor, assado, desidratada em lascas, usada como embalagem - até grelhado. Eu particularmente às vezes os transformo em probióticos ao deixá-los de molho em água com sal marinho por 2 semanas (veja no meu IGTV sobre como fermentar alimentos).



café

Existem muitas evidências de que café traz benefícios significativos (embora definitivamente não seja para todos). Por um lado, o café é um vasodilatador, o que significa que causa expansão dos vasos sanguíneos, o que é bom para a sua circulação. E parece ter um efeito particular nos vasos sanguíneos que alimentam seu cérebro - fazendo dele um aliado a luta contra todas as formas de demência. Um estudo com mais de 1.500 finlandeses descobriu que quando as pessoas na meia-idade bebiam 3-5 xícaras de café por dia (o que soa muito!), houve um risco diminuído de 65% de demência. Um estudo de 13 anos com mais de 80.000 adultos japoneses encontrou naqueles que bebiam pelo menos uma xícara de café por dia uma redução de 20% do risco de acidente vascular cerebral (AVC ou derrame).

Em outro estudo, 34.670 mulheres suecas foram acompanhadas por mais de 10 anos. Aquelas que não bebiam café estavam em risco elevado de AVC, enquanto as mulheres que bebiam pelo menos um copo por dia reduziram sua chance em 22 a 25%. O consumo de café também demonstrou ser bom para memória, atenção e função cognitiva geral. No entanto, o café não serve para todo mundo. A cafeína torna algumas pessoas nervosas, ansiosas e inquietas. E isso pode se tornar viciante. Muitos bebedores de café perdem têm dores de cabeça e depressão associada. Se você tende a ser letárgico, o café pode tornar a vida mais brilhante. Para muitas pessoas, parece ser um "interruptor" para começar o dia. Mas se você é alguém que tende a ser hiperestimulada, e cujas supra-renais estão sobrecarregada pelo estresse, o café pode adicionar mais tristeza do que alegria para sua vida. Como em todas as coisas, escute seu corpo e tome a decisão correta. Segundo o Dr. Wenk, seja cafeinado ou não, o café é rico em muitos fenóis e outros antioxidantes, incluindo cafeína ácido, ácido clorogênico, quinetos, trigonelina e ácido ferúlico, todos considerados extremamente benéficos à saúde. Ácido ferúlico, por exemplo, pode diminuir níveis de glicose e triglicerídeos no sangue, além de potente anti-inflamatório capaz de reduzir o risco de doença de Parkinson e Alzheimer. Mas cuidado! Não estou me referindo aos cafés de cápsulas ou "tipo Starbuck".



Ácidos graxos ômega-3

Existem três tipos de ômega-3: ALA (ácido alfa-linolênico), EPA (ácido eicosapentaenóico) e DHA (ácido docosahexaenóico). Todos os três são críticos para a saúde humana. DHA, em particular, é uma grande gordura estrutural do cérebro e olhos humanos, representando cerca de 97% de todas as gorduras Omega-3 no cérebro e 93% de todas as gorduras Omega-3 na retina. É também o principal componente estrutural do córtex cerebral - parte responsável pela memória, linguagem, criatividade, emoção e atenção. Ter níveis adequados de DHA pode proteger você de declínio mental relacionado à idade, e reduzir significativamente o risco de demência e Alzheimer.

Idosos com níveis mais altos DHA têm 47% menos probabilidade de desenvolver demência e 39% menos probabilidade de desenvolver Alzheimer em comparação com idosos que têm níveis baixos. Embora o ALA seja encontrado em alguns alimentos vegetais, EPA e DHA são encontrados principalmente em peixes e certas algas. O corpo humano pode converter ALA em EPA e DHA, embora a eficiência da conversão varia de pessoa para pessoa. Os alimentos vegetais mais altos em ALA são as sementes de linhaça e chia. Nozes e cânhamo também são fontes. EPA e DHA são encontrados em salmão, anchova, arenque, sardinha e outros peixes gordurosos – também como em algumas formas de algas. Se você optar por comer peixe, precisa cuidar da contaminação por mercúrio e outros metais pesados. Salmão selvagem, sardinha e arenque são todos os peixes ricos em ômega3 e relativamente baixos em contaminação (cuidado com o salmão de criação).

DESFROUTE DE ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3:

Enquanto o óleo de linhaça é rico em ácidos graxos ômega-3, toda a semente de linho não fornece apenas ALA, mas também é altamente nutritivo em fibras. Você precisa moer primeiro ou provavelmente passará direto pelo trato digestivo e sair nas fezes. Você pode obter um moedor de café dedicado para processar o linho - ou compre-a moída e mantenha no freezer já que os óleos são altamente perecíveis. Sementes de chia são também deliciosas quando transformadas em pudins, adicionados em batidas e sucos, ou polvilhados em uma salada.

Referências

1. Robbins O. Brain Food: 8 Superfoods Your Brain Will Love, 2020
2. Lee et al. Examining the impact of grape consumption on brain metabolism and cognitive function in patients with mild decline in cognition: A double-blinded placebo-controlled pilot study. *Exp Gerontol.* 2017 Jan;87(Pt A):121-128.
3. Bensalem et al. Polyphenols From Grape and Blueberry Improve Episodic Memory in Healthy Elderly with Lower Level of Memory Performance: A Bicentric Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Clinical Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2019 Jun 18;74(7):996-1007.
4. Voulgaropoulou et al. The effect of curcumin on cognition in Alzheimer's disease and healthy aging: A systematic review of pre-clinical and clinical studies. *Brain Res.* 2019 Dec 15;1725:146476.
5. Kuszewski et al. Can Curcumin Counteract Cognitive Decline? Clinical Trial Evidence and Rationale for Combining ω -3 Fatty Acids with Curcumin. *Adv Nutr.* 2018 Mar 1;9(2):105-113.
6. Darmadi-Blackberry let al. Legumes: the most important dietary predictor of survival in older people of different ethnicities. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2004;13(2):217-20.
7. Rajaram S, Jones J, Lee GJ. Plant-Based Dietary Patterns, Plant Foods, and Age-Related Cognitive Decline. *Adv Nutr.* 2019 Nov 1;10(Suppl_4):S422-S436
8. Mazza et al. Impact of legumes and plant proteins consumption on cognitive performances in the elderly. *J Transl Med.* 2017 May 22;15(1):109.
9. Hernando-Requejo V. Nutrition and cognitive impairment. *Nutr Hosp.* 2016 Jul 12;33(Suppl 4):346.
10. Miller MG, Hamilton DA, Joseph JA, Shukitt-Hale B. Dietary blueberry improves cognition among older adults in a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Eur J Nutr.* 2018 Apr;57(3):1169-1180.
11. Whyte AR, Cheng N, Fromentin E, Williams CM. A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Study to Compare the Safety and Efficacy of Low Dose Enhanced Wild Blueberry Powder and Wild Blueberry Extract (ThinkBlue™) in Maintenance of Episodic and Working Memory in Older Adults. *Nutrients.* 2018 May 23;10(6). pii: E660.
12. McNamara RK, Kalt W, Shidler MD, McDonald J, Summer SS, Stein AL, Stover AN, Krikorian R. Cognitive response to fish oil, blueberry, and combined supplementation in older adults with subjective cognitive impairment. *Neurobiol Aging.* 2018 Apr;64:147-156.
13. Boespflug EL, Eliassen JC, Dudley JA, Shidler MD, Kalt W, Summer SS, Stein AL, Stover AN, Krikorian R. Enhanced neural activation with blueberry supplementation in mild cognitive impairment. *Nutr Neurosci.* 2018 May;21(4):297-305.
14. Kang JH, Ascherio A, Grodstein F. Fruit and vegetable consumption and cognitive decline in aging women. *Ann Neurol.* 2005 May;57(5):713-20.
15. Lampion DJ, Saunders C, Butler LT, Spencer JP. Fruits, vegetables, 100% juices, and cognitive function. *Nutr Rev.* 2014 Dec;72(12):774-89.
16. Nehlig A. Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should I tell my patients? *Pract Neurol.* 2016 Apr;16(2):89-95
17. Liu QP, Wu YF, Cheng HY, Xia T, Ding H, Wang H, Wang ZM, Xu Y. Habitual coffee consumption and risk of cognitive decline/dementia: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrition.* 2016 Jun;32(6):628-36.
18. Butt MS, Sultan MT. Coffee and its consumption: benefits and risks. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2011 Apr;51(4):363-73.
19. Chang et al. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids in Youths with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: a Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials and Biological Studies. *Neuropsychopharmacology.* 2018 Feb;43(3):534-545.
20. Canhada et al. Omega-3 fatty acids' supplementation in Alzheimer's disease: A systematic review. *Nutr Neurosci.* 2018 Oct;21(8):529-538.
21. Wysoczański et al. Omega-3 Fatty Acids and their Role in Central Nervous System - A Review. *Curr Med Chem.* 2016;23(8):816-31.
22. Cooper et al. Omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation and cognition: A systematic review and meta-analysis. *J Psychopharmacol.* 2015 Jul;29(7):753-63.
23. Dodd et al. A double-blind, placebo-controlled study evaluating the effects of caffeine and L-theanine both alone and in combination on cerebral blood flow, cognition and mood. *Psychopharmacology (Berl).* 2015 Jul;232(14):2563-76.
24. Park et al. A combination of green tea extract and L-theanine improves memory and attention in subjects with mild cognitive impairment: a double-blind placebo-controlled study. *J Med Food.* 2011 Apr;14(4):334-43.
25. Giesbrecht T, Rycroft JA, Rowson MJ, De Bruin EA. The combination of L-theanine and caffeine improves cognitive performance and increases subjective alertness. *Nutr Neurosci.* 2010 Dec;13(6):283-90.



DrPedroNeuro

